

# Para retomar o equilíbrio



KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS

As celebrações de fim de ano são marcadas por mesas fartas e, muitas vezes, um maior consumo de comidas gordurosas e doces variados. Por isso, nesta semana, o *Divirta-se Mais* te dá dicas de restaurantes que podem te ajudar a voltar para a rotina

## Isabela Berrogain

As últimas semanas do ano costumam ser agitadas para quase todos os brasileiros, com dias regados a muita comida e bebida. O consumo excessivo de alimentos gordurosos e altos em açúcar, somado à “bebedeira” das festas, pode ser fonte de sintomas como indigestão, enjoo e mal-estar geral. Por isso, em janeiro, muitas pessoas buscam voltar à rotina alimentar, no intuito de recuperar o equilíbrio do corpo.

Opções leves, à base de alimentos naturais e ricos em fibras, aliados ao aumento do consumo de água, são ideais para o período pós-ceia. Para além de frutas e chás, legumes, peixes grelhados e saladas podem ajudar no restabelecimento de uma alimentação equilibrada.

Em Brasília, restaurantes voltados para dietas veganas, vegetarianas, orgânicas e naturais oferecem um menu vasto, com pratos saudáveis, sem deixar de lado o sabor. Confira!

Os bowls são destaques no menu do Oby Sabores Orgânicos